



Vorbereitungsbogen

1. Messen Sie bitte an 2 aufeinanderfolgenden Tagen 4 mal am Tag die Körpertemperatur unter der Zunge;

°C	Nach dem Aufstehen	Gegen 11 Uhr	Gegen 16 Uhr	Vor dem Einschlafen
1.Tag				
2.Tag				

2. Ihre bisherigen Befunde und Blutwerte können Sie sehr gerne mitbringen. Falls Sie keine zur Hand haben ist das nicht weiter schlimm. Bei Bedarf können wir direkt bei unserem Termin Blut abnehmen. Folgende Werte sind für die Untersuchung sinnvoll: **TSH, fT₃, fT₄, Ferritin, Vitamin D₃**
Bei Entzündungen ebenfalls: **TPO-AK / TRAK**

3. Bestehen akute Beschwerden – wenn ja, bitte ankreuzen:

Kälte	Nah am Wasser gebaut	Hitzewallungen
Verstopfung	Herzrasen	Durchschlafstörungen
Brainfog / Watte im Kopf	Innere Unruhe	Schwellungen (2.Zyklushälfte)
Gewichtszunahme	Nachmittagstief	Migräne (Zyklusabhängig)
Kloßgefühl	Einschlafstörungen	Trockene (vaginale) Schleimhäute
Verstimmtheit	Stressintoleranz (alles ist zu viel)	Gelenkschmerzen
Trockene Haut und Haare	Infektneigung	Anspannung
Vergesslichkeit	Gereiztheit	Libidomangel
Erschöpfung	Ängste / Panikstörungen	Prämenstruelle Beschwerden